



Date : 16/03/2023

Pages : 123

Format cm : 20 x 23

Prix : 20.0

EAN : 9791037508461

## Le club des anxieux qui se soignent

Comment combattre l'anxiété

---

Auteurs: Frédéric Fanget (Texte) - Catherine Meyer (Scénario) - Pauline Aubry (Illustrations)

Éditeur : Les Arènes

Domaine : Bande dessinée

Genres : BD tout public

Mots-Clés : Médecine - Développement personnel - Féminité - Affirmation de soi - Santé mentale

---

Une bande dessinée de développement personnel pour ceux qui souhaitent surmonter leur anxiété.

L'anxiété génère des scénarios catastrophe à répétition. "Ça va mal se passer", "On ne va pas y arriver", "Je dois tout contrôler", "Je vais mourir"... C'est épuisant (pour soi et pour l'entourage), inutile, parfois franchement ingérable. La bonne nouvelle, c'est que ça se soigne. Il n'y a pas de fatalité : vous pouvez changer et "décatropher" votre mental.

Cette bande dessinée vous permet de dédramatiser et de comprendre en quoi consiste la thérapie de l'anxiété. Trois angoissés attachants et parfois drôles racontent le film de leur anxiété. Puis on les suit en thérapie, avec le docteur Fanget, on découvre les outils qui leur permettent de se libérer de la tyrannie de la pensée anxieuse.

---

Ventes en France: 10 000 exemplaires

Droits vendus: anglais (monde)